

PARENTAL CIRCULAR

Dear Parents,

As we are aware that seasonal influenza is an acute respiratory infection caused by influenza viruses. Since young children are particularly vulnerable to rapid transmission, simple public health measures can help mitigate its impact and keep our school community safe.

We request parents to encourage the following habits at home and brief their wards accordingly:

- **Respiratory Etiquette:** Ensure children cover their mouth and nose with an elbow, tissue, or handkerchief while coughing or sneezing, and strictly avoid spitting in public areas.
- **Hand Hygiene:** Encourage frequent handwashing with soap and water. Avoid touching eyes, nose, or face.
- **Greeting & Physical Contact:** Advise children to avoid shaking hands or using contact greetings.
- **Social Distancing:** Limit contact with individuals showing symptoms of respiratory illness and avoid crowded places whenever possible.
- **Hydration & Medical Care:** Ensure children stay well-hydrated by drinking plenty of fluids. Do not administer self-medication without consulting a medical doctor.

If your ward displays any symptoms of fever, cough, or cold, we request you to keep them home until they recover fully. Their health is our priority.

Thank you for your continued cooperation in maintaining a healthy environment for our students.

Warm regards,

(MONA RASTOGI)
PRINCIPAL

Enclosures: Advisory from Health Ministry

फ्लू पर सार्वजनिक सलाह

- फ्लूजैसी बीमारी कई कारणों से हो सकती है।
- फ्लूजैसी बीमारी के प्रत्येक रोगी को जांच या एंटीवायरल दवाई की आवश्यकता नहीं होती।
- मरीज़ को डॉक्टर की सलाह का पालन करना चाहिए।

लक्षण :

बुखार, खांसी, गले में खराश, सिर-दर्द, शरीर-दर्द और कुछ मामलों में दस्त और उल्टी

बचाव के उपाय :

बार-बार हाथ धोएं, श्वसन शिष्टाचार का पालन, भीड़-भाड़ से बचें, फ्लू जैसे लक्षणों के रोगी से दो हाथ की दूरी रखें।

क्या करें? ✓

- खांसते/छींकते समय अपनी नाक और मुंह को डिस्पोजेबल टिश्यू या रुमाल से ढक लें।
- बार-बार अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।
- भीड़-भाड़ वाली जगहों से बचें।
- फ्लू से बीमार व्यक्तियों से दो हाथ की दूरी रखें।
- फ्लू से पीड़ित व्यक्ति घर पर ही रहें।
- पर्याप्त नींद लें और आराम करें।
- खूब पानी/तरल पदार्थ पिएं और पौष्टिक भोजन करें।
- फ्लूजैसी बीमारी के लक्षणों वाले व्यक्ति डॉक्टर से सलाह लें।



क्या न करें? ✗

- बिना हाथों को धोए आंख, नाक, मुंह को न छुएं।
- अभिवादन करते समय शारीरिक संपर्क (गले मिलना, चूमना, हाथ मिलाना) न करें।
- सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें, धूम्रपान न करें।
- डॉक्टर की सलाह के बिना दवाएं न लें व टेस्ट न करवायें।
- इस्तेमाल किए गए रुमाल या टिश्यू पेपर को खुले में न फेंकें।
- ज्यादा उपयोग की जाने वाली सतहें (रेलिंग, हैंडल आदि) न छुएं।



फ्लू जैसे लक्षण दिखाई देने पर अपने निकटतम सरकारी अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र पर निःशुल्क उपचार पाएं



Integrated Disease Surveillance Program

एकीकृत रोग निगरानी कार्यक्रम





मौसमी फ्लू

हाल ही में मौसमी फ्लू के कुछ मामले सामने आए हैं। लेकिन आप अपने और अपने परिवार के सदस्यों को इस मौसमी बुखार से बचा सकते हैं!



स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

निम्न लक्षणों में सचेत रहें:

- बुखार और खांसी, गले में खराश, बहती या भरी हुई नाक, सांस लेने में कठिनाई। इसके अतिरिक्त अन्य लक्षणों जैसे कि शरीर में दर्द, सिरदर्द, थकान, ठंड लगना, दस्त, उल्टी, थूक में रक्त आना, आदि शामिल हैं।

कुछ महत्वपूर्ण बातों को जाने:

- मौसमी बुखार (जिसे पहले स्वाइन फ्लू कहा जाता था) हवा में संक्रमित कणों द्वारा, एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है परन्तु यह सूअरों द्वारा नहीं फैलता है।
- 65 वर्ष या उससे अधिक उम्र के, 5 वर्ष से छोटे बच्चे, वह लोग जिन्हें कोई पुरानी बीमारी है और गर्भवती महिलाएं आदि के लिए यह एक गंभीर बीमारी हो सकती है।
- सभी सरकारी अस्पतालों में आवश्यक दवाएं उपलब्ध हैं।
- यदि डॉक्टर सलाह दे तो घर पर रहें।
- यदि लक्षण बढ़ जाते हैं, तो निकटतम स्वास्थ्य केंद्र पर रिपोर्ट करें (तेज बुखार, सांस लेने में कठिनाई, त्वचा या होंठ का नीला रंग, थूक में रक्त या परिवर्तित व्यवहार)। यदि छोटे बच्चों को बुखार, चिड़चिड़ापन है, या वे तरल पदार्थ व भोजन लेने से मना करते हैं, तो उन्हें तुरन्त अस्पताल ले जाएं।